健康ガイド

教えて！医学

高齢者の健康を守る！誤嚥性肺炎の予防方法

川口市立医療センター
内科(総合診療科)　長峰（ながみね）　守（まもる）

誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）は、食べ物や飲み物、唾液などの異物が誤って肺に入り、その中にいる細菌が増殖して発症する肺炎です。この病気は高齢者が多く発症し、80歳代の肺炎の約80％が誤嚥によるものといわれており、私たち内科医は、この疾患を頻繁に診療しています。

ある日、「食事をすると咳が出て困るので、咳を止めてほしい」と訴える患者が外来を受診しました。肺炎ではないことを確認し「食後の咳は、誤って肺に入った異物を外に出そうとする防御反応です。咳を無理に止めると、異物を外に出せなくなり、肺炎にかかりやすくなります。これは肺炎を防ぐための咳です。むしろ、その咳を応援してください」とお話しました。また、血圧の薬の中には、副作用で咳が出やすくなるものがあり、その薬を飲んでいると、誤嚥性肺炎になりにくいことが知られています。つまり、咳を促すことは、肺炎予防につながるのです。

咳以外にも肺炎予防のためには「寝る前のうがいや歯磨き」も重要です。これらは口の中の細菌を減らすことで、寝ている間に唾液とともに気道に入る細菌の量を減らし、肺炎予防につなげます。毎日のうがいや歯磨きが誤嚥性肺炎の予防に効果的であることを覚えておいてください。

おじいちゃんやおばあちゃんの健康を守るために、周りのかたも、食後の咳に理解を示し、応援しましょう。うがいや歯磨きなどの予防策も有効ですので、積極的にサポートしましょう。

すこやか生活習慣

上手な医療のかかり方 ～あなたが命の主人公～

医療は、患者と医療機関の双方の信頼関係で成り立っています。コミュニケーションをよく取り、上手な医療のかかり方を身に付けましょう。また、納得して治療を受けるために、自分自身の病気に対する理解を深め、主体的に治療に参加しましょう。

POINT 1
受診前に、病気の症状や既往歴、内服中のお薬など伝えたい内容や質問したいことを整理しておきましょう。また、今後の検査や治療、医療費や治療期間などの見通しを聞き、メモを取り確認しましょう。

POINT 2
症状が良くならない場合など、医師の診断に対して疑問に思うことや不安があれば、きちんと打ち明けましょう。医師に相談せず次々と医療機関を変えることは、治療を振り出しに戻し、良い結果を招きません。

POINT 3
症状が良くなっても、自己判断で服薬を止めたり通院を中断したりせず、医師に今後の治療方針を確認しましょう。

POINT 4
領収書や明細書で医療費を確認し、疑問に思うことがあれば医療機関に尋ねましょう。

※紹介状がない状態で大きな病院などを受診すると、医療費とは別に患者負担が発生する場合があります。日頃から気軽に受診できるかかりつけ医を持ち、気になる症状が出たときは、まずかかりつけ医を受診しましょう。

●日頃から上手な医療のかかり方に関する情報を確認しましょう。

◀厚生労働省ウェブサイト

かかりたい医療機関・薬局を探すことができます
◀医療情報ネット

人（ひと）

誰もが自分らしく履ける靴を

株式会社LUYL 代表取締役　布施田（ふせだ）　祥子（さちこ）さん

パイソン柄が映えるモノトーンのサンダル、ネイルがのぞく足元は潔く格好いい。手足に障害があってもスタイリッシュに履ける靴を生み出す布施田祥子さんは、自身も左半身にまひがある。手掛ける靴には、義足や下肢装具を着けたままでも簡単に足入れができる履き口や、片手で着脱できるベルトなど当事者目線の細やかな工夫が光る。

平成23年夏、長女を出産した8日後に突然原因不明の脳卒中で倒れた。12日間意識を失い目が覚めると、「石みたいに冷たくて…」左手足が動かなかった。自分の体とは思えなかったが、「娘をこの手で抱きたい」その一心で懸命にリハビリに励み、杖なしで歩けるまでに回復。しかし、左脚には膝から足裏を支える金属製の装具が欠かせなくなった。

産前はアパレル関係の会社に勤め、無類の靴好き。100足以上の靴を履きこなす日常は一変した。クローゼットに並ぶ靴はどれも装具をつけて履くことができず、装具対応用の靴では自分らしくない。「履ける靴が全然ない…」。5年後、仕事に復帰すると、服は選べても靴を選べないもどかしさが一層募った。

「履きたい靴がないなら自分で作ろう」。自身の葛藤から一念発起し、ビジネスコンテストでの企画提案を機に起業。数十社のメーカーに掛け合うも、前例のなさになかなか理解は得られなかったが、やっと巡り合えた一社と開発に取り組んだ。1年の試行錯誤の末、ついに履きやすさと歩きやすさにデザインを兼ね備えたモダンなパンプスが完成した。

ブランド名「Mana'olana（マナオラナ）」は大好きなハワイの言葉で「自信・希望」。

突然病気や障害を負っても、自分の作った靴がその人たちの自信や希望になるようにとの願いが込められている。靴を求めるかたの中には、「こんな靴が欲しかった」と涙を流して喜んでくれる人も。

その後は「靴づくりだけでなく、企業を巻き込んで社会の意識をもっと変えたい」と株式会社LUYL（ライル）を設立。現在はインクルーシブな視点を広げるため、障害者と企業の橋渡し役として、講演やセミナーなど多彩な活動も行っている。

「誰にとっても選択肢のある日常が当たり前になる社会をつくりたい」。――自身の靴とともに、目指す未来へ力強く進める歩みは、道となり社会を変える礎となる。（泰）

川口市の
官民連携地域情報ウェブサイト
TRICO kawaguchi トリコカワグチ
トリコカワグチとは
行政の情報だけでなく、地域やお店の情報など、さまざまな川口の情報が集まる川口市公式の地域情報ウェブサイトです。
イベント情報もチェック

川口市広報課職員による ちょっとくだけた!? 市政情報番組
85.6MHz City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日：平日の10分間…10:00、13:50、17:50、20:00

川口市公式アカウント
LINE ID @kawaguchi_city
※きらり川口情報メールと同じ内容の受信も可能

暮らしに役立つ ぜひご利用ください
きらり川口情報メール